

POWER  PLATE®
R³™

MANUAL DE USUARIO
• R³™



POWER  PLATE®
R³™

Agradecemos que hayas adquirido este novedoso accesorio y tecnológicamente avanzado, perteneciente a las series Power Plate®. Las posibilidades y los beneficios que te ofrece el R3™, van a suponer una diferencia positiva en tu cuerpo, tu salud y tu vida.

Más sano, más en forma, más fuerte, más vital, más atractivo, ¿no es eso lo que todo el mundo desea poseer? Utilizando el Power Plate® R3™, ¡tú también vas a tenerlo enseguida!



INTRODUCCIÓN	1
PRINCIPIOS Y EFECTOS DEL Power Plate® R3™	8
¿Qué es la relajación miofascial?	11
¿Cuáles son sus efectos?	12
EMPEZANDO	16
El uso del Power Plate® R3™	16
Guías de utilización	16
Antes de empezar	18
LOS EJERCICIOS DEL Power Plate® R3™	32
SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO	36
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	38
AYUDA Y DIRECCIONES ÚTILES	39

INTRODUCCIÓN

Desde el lanzamiento del primer modelo de Power Plate®, una de sus más importantes aplicaciones ha sido el masaje y la estimulación localizada, donde se utiliza la plataforma vibratoria para aumentar la circulación sanguínea y el drenaje linfático. Los efectos son rápidos y los resultados muy positivos; en muchos de los centros que poseen aparatos Power Plate® vemos a personas subidas sobre la plataforma, para relajar las piernas u otras partes del cuerpo y estimular así la circulación de la sangre, eliminar tensiones y adherencias de tejidos, combatir con éxito la celulitis o simplemente sentirse mejor relajando sus músculos mediante un masaje adecuado después de un entrenamiento intenso.

Power Plate® Internacional siempre se ha dedicado a la creación de nuevos y eficientes productos y accesorios que ayuden a las personas a utilizar nuestros aparatos de la manera más eficaz. Presentamos ahora nuestra última herramienta de entrenamiento: el Power Plate® R3™, -Masaje, Relajación y Flexibilidad: 3 beneficios definitivos dentro de un aparato excepcional-.

Este nuevo accesorio permite utilizar el Power Plate® de manera distinta, y ayudar así a que las diferentes partes del cuerpo puedan aprovechar las ventajas ofrecidas. Cada vez que pretendas reducir el estrés y las tensiones, incrementar la flexibilidad, favorecer la circulación sanguínea o simplemente relajarte, tienes en el R3 un aparato de máxima funcionalidad y sencillez que te permite controlar los puntos exactos sobre los que deseas aplicar presión para proporcionar a una zona concreta de tu cuerpo un masaje de los tejidos profundos que aporta beneficios inmediatos.



PRINCIPIOS Y EFECTOS DEL Power Plate®

Los rodillos estables del R3™ pueden unirse al Power Plate® para incrementar la efectividad del masaje al potenciar los efectos de la vibración que produce el aparato en condiciones normales de trabajo. El movimiento de la plataforma consigue que la intensidad sea mucho más elevada que la que podrías alcanzar usando solo el peso de tu cuerpo, y los efectos de la vibración favorecen el riego de los músculos. De esa manera, incrementas el aporte sanguíneo a los tejidos, mejoras la circulación general y favoreces al sistema linfático para ayudar al cuerpo a eliminar el exceso de toxinas acumuladas. Power Plate® facilita además la reducción de esas tensiones que no solo añaden estrés a los músculos, sino que también pueden contribuir a que el tejido conjuntivo que los recubre se encoja y acabe produciendo calambres y contracturas. La tensión en las fascias musculares, y como resultado en las venas y el tejido linfático, impide una eliminación efectiva de los desechos. La práctica de la relajación y de los ejercicios respiratorios asegura que todos los tejidos corporales reciben suficiente oxígeno y nutrientes.

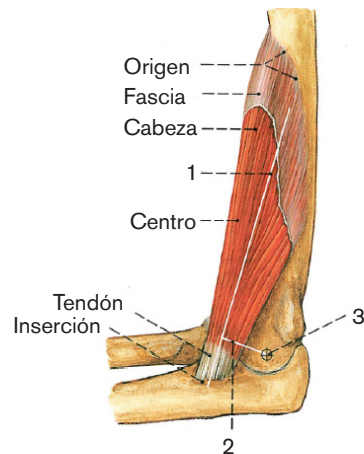
El R3 se ha diseñado para que todos los usuarios puedan beneficiarse de las ventajas del masaje de tejidos profundos, conocido también como “Relajación miofascial”. La palabra miofascial se deriva de las voces latinas “mio” –músculo- y “fascia” –banda o cinta-, y básicamente significa “Cubierta alrededor del músculo”.

¿Qué son las fascias?

Las fascias son bandas de tejidos conjuntivos especializados que rodean los músculos, los huesos y las articulaciones. Aportan al cuerpo apoyo, protección y estructura. Estas bandas de tejido conjuntivo fibroso pueden dividirse en tres capas diferentes: fascia superficial, fascia profunda y fascia subserosa.

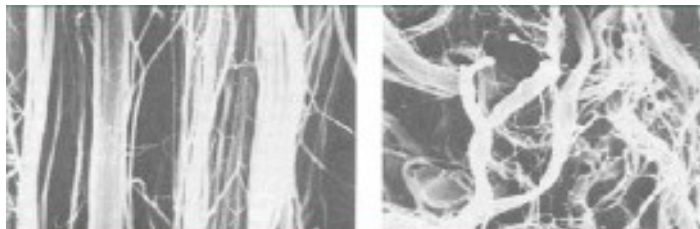
La capa superficial está adherida a la piel y recorrida por nervios y venas. Se compone de tejido conjuntivo que contiene diversos porcentajes de agua y grasa.

La fascia profunda, como su nombre sugiere, se sitúa debajo de la fascia superficial y está conectada por filamentos fibrosos. Su grosor es muy fino pero resulta extremadamente fuerte y de elevada densidad estructural. Sirve para recubrir los músculos y dividirlos en grupos. También proporciona pasajes de comunicación para los nervios y las venas. La fascia profunda forma una red intrincada, que recubre los nervios y las venas, da forma y fortalece a los ligamentos alrededor de las articulaciones, protege los órganos y las glándulas, y aporta una capa amortiguadora que nos permite movernos con mayor libertad.



La fascia subserosa está situada entre la fascia profunda y las membranas que recubren las cavidades del cuerpo, y deja, por lo general, espacio suficiente para permitir la flexibilidad y el movimiento de los órganos internos. Todas las fascias están interconectadas, y forman una red de fibras. Los tubos huecos consisten en fibras de colágeno y elastina, rodeadas por un fluido que se llama sustancia viva. La fascia es un tejido de extraordinaria densidad, que cubre y penetra toda parte corporal: nuestros músculos, nuestras venas y nuestras arterias, nuestros huesos, nuestros nervios y la totalidad de los órganos internos. Se trata de una estructura singular que discurre a través de todo el cuerpo y lo recorre desde la cabeza hasta los pies, conectada sin ninguna interrupción que la separe.

Como consecuencia de traumas físicos y emocionales y a lo largo de años de mantener posturas incorrectas, la fascia puede llegar a endurecerse y formar tejido cicatrizado. Se hace entonces muy rígida, dificulta los movimientos, se convierte en fuente de tensión para el cuerpo y lo hace más propenso a las lesiones. Los traumatismos debidos a accidentes, operaciones quirúrgicas o malas posturas ejercen un efecto acumulativo a través del tiempo, que se traduce en mayor compresión de las venas, el sistema linfático y los nervios.



Fascia sana

Fascia después de sufrir
traumatismos

Como todos los músculos están recubiertos y atravesados por la fascia, cuando estos se estiran también lo hacen las fascias a la vez. Si sufrimos lesiones de las fibras musculares, los mismos músculos y las fascias se acortan y se endurecen, y acaban restringiendo la flexibilidad corporal y el mismo movimiento. Esta tensión puede transmitirse a través de la red fascial, causando dolores y otros problemas en el cuerpo, como rigidez y torpeza y falta o pérdida de movilidad. Cualquier nivel de rendimiento (sobre todo, el elevado), e incluso las actividades de la vida cotidiana, pueden verse gravemente afectados por las lesiones de la fascia.

¿QUÉ ES LA RELAJACIÓN MIOFASCIAL?

La Relajación Miofascial es una técnica efectiva de masaje que consiste en mantener una presión continua sobre las restricciones miofasciales para eliminar el dolor y recuperar el movimiento. Estira la fascia, ayuda a soltar los enlaces entre los músculos, relaja las membranas alrededor de los órganos y los huesos, e incrementa la flexibilidad y el intervalo de recorrido de cada músculo. El objetivo es eliminar el dolor y potenciar la fuerza física y la salud de los tejidos. La Relajación Miofascial se utiliza habitualmente ahora por parte de fisioterapeutas y osteópatas, y se aplica con las manos, los codos o mediante útiles especialmente diseñados para trabajar sobre el cuerpo, manipulando el sistema miofascial. Las diferentes maniobras dirigen la fuerza sobre los tejidos para producir el estiramiento de la fascia.

El objetivo de la Relajación Miofascial consiste en separar más las capas de la fascia, liberar restricciones de movimiento y restituir la elasticidad general, la conductividad de los tejidos y la hidratación de estos.

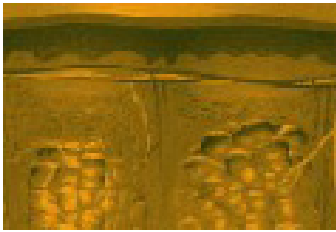
¿CUÁLES SON LOS EFECTOS?

En la actualidad, esta técnica la emplean los especialistas en el tema para tratar una amplia variedad de problemas y molestias; por ejemplo:

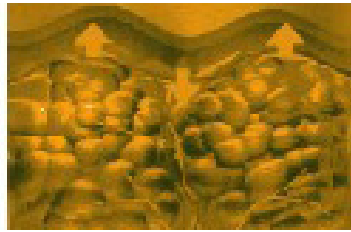
- Desgarros musculares
- Rehabilitación después de operaciones y accidentes
- Cicatrices y otras adherencias de tejidos
- Dolor de cuello y espalda
- Dolor crónico
- Estrés emocional y fatiga

Adicionalmente, hay especialistas que utilizan la Relajación Miofascial como preparación para favorecer el movimiento del cuerpo. Al eliminar el exceso de tensión de la fascia, los músculos pueden estirarse y contraerse mejor, estado que facilita su utilización y su desarrollo de modo más eficaz y previene contra ese estrés indebido que puede conducir a dañar las fibras musculares.

Otro uso importante de las técnicas de Relajación Miofascial es el efecto relajante producido sobre la piel. Como dijimos antes, hay pequeñas “paredes” fibrosas que conectan las capas internas y externas de la piel. Cuando esas bandas pierden flexibilidad, si el espacio entre ellas se reduce porque lo van rellendo las células grasas, el efecto es el mismo que produce una cubierta desvencijada: se forman bultos y excrecencias en la piel, que terminan por dar origen a esa temida y desagradable “piel de naranja”, que llamamos celulitis.



piel sana



celulitis

En la Relajación Miofascial, se utilizan técnicas de masaje y manipulación corporal para incrementar la eliminación de fluidos en el área de la dermis. Se trata de un trabajo que ayuda a recuperar el equilibrio del cuerpo mediante la estimulación de los sistemas linfático y circulatorio. Sus resultados consiguen que los tejidos grasos pueden descomponerse más deprisa y expulsar el exceso de productos de desecho de manera más eficaz. Uno de los mayores beneficios de este tipo de masaje es que puede aplicarse a zonas de difícil estímulo con el ejercicio convencional (como la parte interna de la rodilla y la zona alta del muslo).

También podemos usar esta técnica con nosotros mismos, utilizando un balón o un rodillo de espuma o látex para apoyar el peso del cuerpo sobre él. La fuerza de la gravedad incrementa la presión sobre los tejidos afectados y permite dar masaje a la fascia. En la actualidad, existe una nueva forma de aprovechar todos los efectos beneficiosos de un masaje profundo de tejidos sin necesidad de emplear la ayuda de un especialista: los efectivos y beneficiosos rodillos Power Plate® R3™.

Estos rodillos, sólidos, estables y ligeros, permiten recibir un masaje con vibración añadida, para aumentar así sus efectos beneficiosos. Los resultados de la vibración del Power Plate® potencian la congestión muscular, como producto del incremento del flujo sanguíneo, estimulan la circulación y activan el sistema linfático, conjunto de ventajas que permite que el cuerpo elimine el exceso de productos de desecho con una rapidez y eficacia mucho mayores.



ASÍ SE UTILIZA EL Power Plate® R3™

Los masajes efectuados con el R3 pueden llegar a ser muy intensos. Aconsejamos a quienes vayan a aplicárselos que sigan un programa de adaptación durante un mínimo de 2 semanas. Para conseguir un apoyo máximo de los músculos tratados pueden utilizar un “step” o un banco de una cuarta de altura y reducir así la presión local sobre puntos inútiles. Aumentar esa presión cuando se dirige a los lugares adecuados forma parte del progreso que debemos realizar. Los ejercicios con el R3™ pueden hacerse de tres maneras distintas: concentrándose en la Relajación Miofascial, haciéndolo en la Relajación activa o a través de una combinación entre ambas sistemáticas:

Relajación Miofascial:

Este método de entrenamiento se utiliza en el programa de Relajación de Torso y Piernas y en el programa de entrenamiento Post Cardiovascular. En caso de existir adherencias, músculos rígidos o doloridos, la presión ejercida por el R3™ puede sentirse un poco dolorosa.

- Localizar los puntos dolorosos moviendo sobre los rodillos la zona afectada del cuerpo.
- Una vez que se ha reconocido el punto de dolor, dejar de utilizar los rodillos y REPOSAR sobre ellos la parte que duele.
- Descansar 20 a 30 segundos en esa posición concreta reduce la tensión muscular y el dolor.
- Continuar usando los rodillos si el dolor y la rigidez parecen intensificarse.

Relajación Activa

Anticelulitis y Relajación + Antiestrés

- Concentraos en desplazar los músculos grandes sobre los rodillos mediante un movimiento firme y continuo.
- No es necesario descansar.
- Si encontráis un punto doloroso concreto, volved a utilizar el método de Relajación Miofascial.

NOTAS IMPORTANTES

- Cuando sea posible, haced los ejercicios R3™ con ambos lados del cuerpo.
- Los clientes pueden hacer un programa R3™ un máximo de 2 veces al día.
- Mantened la postura adecuada (contrayendo los músculos abdominales) para aportar estabilidad a la sección media (complejo lumbar-pélvico-cadera) mientras estáis utilizando los rodillos.
- Después de 12 semanas de entrenamiento de fase 3, pueden añadirse más series para aumentar la intensidad del programa.
- Aplicar más presión a una zona determinada incrementa el efecto beneficioso sobre ella.
- No utilizéis el Power Plate® R3™ si tenéis problemas de piel, inflamaciones o heridas abiertas.
- No apliquéis presión directamente sobre la piel desnuda; llevad mangas largas o usad una toalla para cubrirla.
- No utilizéis nunca el R3™ sobre zonas óseas o directamente sobre las articulaciones, la columna vertebral o la cabeza.
- Cuando tengáis alguna duda, consultad a vuestro médico o a un especialista antes de usar el R3™.

EMPIEZA A TRABAJAR

El R3™ se ha diseñado para que pueda montarse o desmontarse del Power Plate®, serie profesional, por lo que los ejercicios específicos R3™ se añaden fácilmente a la sesión normal Power Plate®.

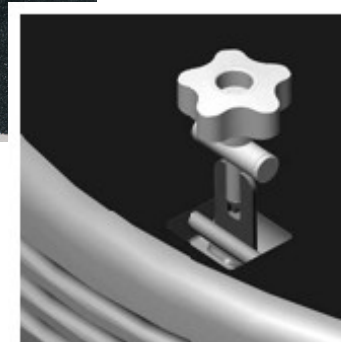
1. Levantad los rodillos por ambos lados.



2. Colocad los rodillos sobre el Power Plate® y aseguraos de que encajan en los huecos adaptados para ello.



3. Apretad hacia abajo los tiradores para que el gancho de la unidad encaje debajo y alrededor del eje de montaje.



4. Dejad de hacer presión sobre el tirador.

5. Atornillad con fuerza –comprobad si el tornillo ha quedado bien apretado para asegurar una posición óptima del R3™.



6. Ya estáis listos para usar el R3™.

Para sacar el R3™ del Power Plate®, desatornillad el tirador lo suficiente para que el gancho pueda extraerse del eje de montaje y permita que salga fácilmente el rodillo.

EJERCICIOS EN EL Power Plate® R3™

F01 – Relajación de Cuadríceps



PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos y apoyar los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar los pies contra el pilar vertical

"DEBÉIS SENTIR..."

El cuadríceps

F02 – Relajación de Femorales



PROCEDIMIENTO

Colocar los femorales sobre los rodillos, en posición sentada, y apoyar las manos sobre el suelo o el step

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los femorales

F03 – Relajación de Abductores



PROCEDIMIENTO

Colocar la parte lateral del cuádriceps sobre los rodillos, apoyar los tobillos contra la barra vertical, un brazo sobre la cadera y el otro sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar una pierna sobre la otra para aumentar la presión ejercida

"DEBÉIS SENTIR..."

Los abductores –músculo de la parte alta externa del muslo y la cadera-

F04 – Relajación de Aductores



PROCEDIMIENTO

Colocar el aductor –parte superior interna del muslo- sobre el rodillo, apoyar una mano sobre la cadera y la otra rodilla y la mano sobre el suelo

CONSEJOS ÚTILES

Girar la cadera para trabajar la parte interna o externa del aductor

"DEBÉIS SENTIR..."

Los aductores

F05 – Relajación de Gemelos



PROCEDIMIENTO

Sentados sobre el step, apoyados los gemelos sobre los rodillos y las manos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Permaneced sentados para que los rodillos hagan su movimiento

"DEBÉIS SENTIR..."

Los gemelos

F06 – Relajación de Cadera



PROCEDIMIENTO

Sentados sobre los rodillos, apoyad una mano sobre el borde de la placa y la otra sobre la rodilla de la pierna cruzada

CONSEJOS ÚTILES

Girar la pelvis ligeramente

"DEBÉIS SENTIR..."

Los glúteos internos y la cadera

F07 – Relajación de Tibial



PROCEDIMIENTO

Acostados sobre un lado, encima del step y la placa, apoyar la parte lateral del gemelo sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES

Aplicar presión adicional colocando una pierna sobre la otra

"DEBÉIS SENTIR..."

El tibial anterior lateral –músculo de la parte delantera del gemelo-

F08 – Relajación del Plantar



PROCEDIMIENTO

Colocar un pie sobre el step enfrente de los rodillos, rodad el otro pie sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES

Trabajad descalzos, evitaréis así la posibilidad de resbalar cuando apliquéis presión

"DEBÉIS SENTIR"

La fascia plantar del pie

F09 – Relajación de la Espalda



PROCEDIMIENTO

Acostados boca arriba sobre la placa, en perpendicular al pilar vertical, manteniendo la columna vertebral entre los rodillos y los pies encima del step

CONSEJOS ÚTILES

Mantener una posición neutral del cuello

"DEBÉIS SENTIR..."

Las partes alta, media y baja de la espalda

F10 – Relajación de la Espalda Baja



PROCEDIMIENTO

Apoyar los glúteos sobre la placa, la espalda baja sobre los rodillos, agarrar el pilar vertical con los pies y apoyar las manos contra el piso

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar las manos contra el suelo para ejercer mayor presión

"DEBÉIS SENTIR..."

La espalda baja y la parte superior del glúteo

F11 – Relajación del Dorsal



PROCEDIMIENTO

Acostados lateralmente, con un brazo estirado, la axila colocada sobre los rodillos, el otro brazo sobre la cadera y los pies encima del step

CONSEJOS ÚTILES

Girar el torso hacia atrás para soltar mejor los músculos pectorales

"DEBÉIS SENTIR..."

El dorsal y el pectoral

F12 – Relajación del Hombro



PROCEDIMIENTO

Colocar la parte frontal del hombro sobre los rodillos, el antebrazo contra la placa y la otra mano sobre el suelo

CONSEJOS ÚTILES

Mantener las caderas cerca de la placa, la cabeza y el cuello rectos y correctamente alineados

"DEBÉIS SENTIR..."

El pecho, los hombros y los brazos

F13 – Relajación del brazo



PROCEDIMIENTO

Colocar sobre los rodillos el tríceps del brazo estirado, la otra mano sobre el suelo y las piernas de rodillas, fuera de la placa

CONSEJOS ÚTILES

Mantener las caderas cerca de la placa, la cabeza y el cuello rectos y correctamente alineados

“DEBÉIS SENTIR...”

Los tríceps y los hombros

F14 – Relajación del antebrazo



PROCEDIMIENTO

Colocar sobre el rodillo el antebrazo estirado y la otra mano encima del piso

CONSEJOS ÚTILES

Mantener la columna vertebral correctamente alineada; evitar la elevación excesiva de la escápula

“DEBÉIS SENTIR...”

El brazo y el antebrazo

F15 – Relajación del glúteo



PROCEDIMIENTO

Sentados sobre los rodillos mirando al aparato. Apoyar las manos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas, mantener los pies al frente, apoyados contra el piso

“DEBÉIS SENTIR...”

Los glúteos

TABLAS DE ENTRENAMIENTO

ADAPTACIÓN

F01 – Relajación de Cuadríceps

1



FASE 1

Tiempo	60
Descanso	0
Frecuencia	0
Amplitud	L
Repeticiones	1
Ejecución	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos y los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar los pies contra el pilar vertical

"DEBÉIS SENTIR..."

Los cuadríceps

F02 – Relajación de femorales

2



FASE 1

Tiempo	60
Descanso	0
Frecuencia	30
Amplitud	L
Repeticiones	1
Ejecución	Activa

PROCEDIMIENTO

Posición sentada. Colocar los femorales sobre los rodillos y las manos sobre el suelo o el step

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los femorales

F05 – Relajación de gemelos

3



FASE 1

Tiempo	60
Descanso	0
Frecuencia	30
Amplitud	L
Repeticiones	1
Ejecución	Activa

PROCEDIMIENTO

Sentaos sobre el step, colocad los gemelos sobre los rodillos y las manos encima del step

CONSEJOS ÚTILES

permitir el movimiento sobre los rodillos

"DEBÉIS SENTIR..."

Permanecer sentados para

F13- Relajación de brazo

4



FASE 1

Tiempo	60
Descanso	0
Frecuencia	30
Amplitud	L
Repeticiones	1
Ejecución	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los triceps sobre los el otro brazo sobre el piso

CONSEJOS ÚTILES

Mantener las caderas cerca de la placa y el cuello y la cabeza correctamente alineados

"DEBÉIS SENTIR..."

Los triceps y los rodillos, hombros

F14- Relajación de antebrazo

5



FASE 1

Tiempo	60
Descanso	30
Frecuencia	30
Amplitud	L
Repeticiones	1
Ejecución	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocad el antebrazo sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES

Mantened correctamente alineada la columna vertebral; evitad la elevación excesiva de la escápula

"DEBÉIS SENTIR..."

El brazo y el antebrazo

RELAJACIÓN DEL TORSO

F09 – Relajación de la Espalda

1



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	2	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Acostados boca abajo manteniendo la columna vertebral entre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES
Mantener una postura neutra del cuello

"DEBÉIS SENTIR..."
La espalda alta, la media y la baja

F12 – Relajación del Hombro

2



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Colocar la parte frontal del hombro sobre los rodillos; el otro brazo sobre el suelo

CONSEJOS ÚTILES
Mantener las caderas cerca de la placa y el cuello y la cabeza neutros y alineados

"DEBÉIS SENTIR..."
Pecho, hombro, brazo

F13 – Relajación del brazo

3



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Colocar el tríceps sobre los rodillos; el otro brazo sobre el suelo

CONSEJOS ÚTILES
Mantener las caderas cerca de la placa y el cuello y la cabeza neutros y alineados

"DEBÉIS SENTIR..."
El tríceps y el hombro

F-14 – Relajación de Antebrazo

4



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Colocar el antebrazo sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES
Mantener correctamente alineada la columna vertebral; evitar la elevación excesiva de la escápula

"DEBÉIS SENTIR..."
Brazo y antebrazo



RELAJACIÓN DE LAS PIERNAS

F01 – Relajación del Cuadríceps

1



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos; apoyar los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar los pies contra el pilar vertical

"DEBÉS SENTIR..."

Los cuadríceps

F02 – Relajación de los Femorales

2



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los femorales sobre rodillos, en posición sentada, y las manos sobre el piso o el step

CONSEJOS ÚTILES

Extendir las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉS SENTIR..."

Los femorales

F03 – Relajación de los Abductores

3



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar la parte lateral de los cuadríceps sobre la placa, un brazo sobre la cadera y el otro brazo sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar una pierna sobre la otra para aumentar la presión

"DEBÉS SENTIR..."

Los abductores

F05 – Relajación de Gemelos

4



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Sentarse sobre el step, colocar los gemelos sobre los rodillos y las manos encima del step

CONSEJOS ÚTILES

Permanecer sentados para facilitar el movimiento sobre los rodillos

"DEBÉS SENTIR..."

Los gemelos

F06 – Relajación de Cadera

5



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Sentaos sobre los rodillos, apoyar una mano encima del borde de la placa, la otra sobre la rodilla

CONSEJOS ÚTILES
Girar la pelvis ligeramente

"DEBÉIS SENTIR..."
La cadera y la parte interna del glúteo

F10 – Relajación de la Espalda Baja

6



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Apoyar las caderas sobre la placa la espalda baja sobre los rodillos y los pies contra el pilar vertical

CONSEJOS ÚTILES
Apoyar las manos sobre el suelo para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."
La espalda baja y la parte alta del glúteo

F15 – Relajación de Glúteo

7



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Sentados sobre los rodillos, mirando al aparato. Apoyar las manos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES
Extender las rodillas y mantener los pies apoyados contra el suelo

"DEBÉIS SENTIR..."
La espalda baja y la parte alta del glúteo

F01 – Relajación de Cuadríceps

1



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	2	2	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos, apoyar los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar los pies contra el pilar

"DEBÉIS SENTIR..."

Los cuadríceps

F02 – Relajación de Femorales

2



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	2	2	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los femorales sobre los rodillos y apoyar las manos sobre el suelo y el step

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los femorales

F03 – Relajación de Abductor

3



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	2	2	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar la parte lateral de los cuadríceps sobre los rodillos, una mano sobre la cadera y el otro brazo sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar una pierna sobre la otra para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los abductores

F10 – Relajación de Espalda Baja

4



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los glúteos sobre la placa, la espalda baja sobre los rodillos y los pies contra el pilar vertical

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar las manos sobre el suelo para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

La espalda baja y la parte alta del glúteo

F13 – Relajación de Brazo

5



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los tríceps sobre los rodillos; el otro brazo sobre el piso

CONSEJOS ÚTILES

Colocar las caderas cerca de la placa y mantener el cuello y la cabeza en posición neutra y alineados

"DEBÉIS SENTIR..."

Los tríceps y los hombros

F04 – Relajación de Aductor

6



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	2	2	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar un aductor sobre los rodillos, apoyar la otra rodilla y la mano encima del suelo

CONSEJOS ÚTILES

Girar la cadera para trabajar la parte interna y externa del aductor

"DEBÉIS SENTIR..."

Los aductores

F15 – Relajación de Glúteos

7



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Sentaos sobre los rodillos, mirando al aparato. Apoyar las manos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas y mantener apoyados los pies contra el piso

"DEBÉIS SENTIR..."

Los glúteos

ANTIESTRÉS Y RELAJACIÓN

F01 – Relajación de Cuadríceps

1



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	30	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos, apoyar los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar los pies contra el pilar vertical

"DEBÉIS SENTIR..."

Los cuadríceps

F02 – Relajación de Femorales

2



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	30	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los femorales sobre los rodillos y apoyar las manos sobre el suelo o el step

CONSEJOS ÚTILES

Extend las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los femorales

F05 – Relajación de Gemelos

3



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	40
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Sentaos sobre el step, colocad los gemelos sobre los rodillos y las manos encima del step

CONSEJOS ÚTILES

Permaneced sentados para facilitar el movimiento sobre los rodillos

"DEBÉIS SENTIR..."

Los gemelos

F10 – Relajación de Espalda Baja

4



	ASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los glúteos sobre la placa, la espalda baja sobre los rodillos y los pies contra el pilar vertical

CONSEJOS ÚTILES

Apoyar las manos sobre el suelo para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

La espalda baja y la parte alta del glúteo

F12 – Relajación del Hombro

5



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar la parte frontal del hombro sobre los rodillos; el otro brazo sobre el suelo

CONSEJOS ÚTILES

Mantener las caderas cerca de la placa y el cuello y la cabeza neutros y alineados

"DEBÉIS SENTIR..."

El pecho, el hombro y el brazo

F13 – Relajación de Aductor

6



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	30	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar un aductor sobre los rodillos, apoyar la otra rodilla y la mano encima del suelo

CONSEJOS ÚTILES

Girar la cadera para trabajar la parte interna y externa del aductor

"DEBÉIS SENTIR..."

Los aductores

F-14 – Relajación de Antebrazo

7



	FASE 1	FASE 2	FASE 3
Tiempo	60	60	60
Descanso	0	0	0
Frecuencia	30	35	35
Amplitud	L	L	L
Repeticiones	1	1	2
Ejecución	Activa	Activa	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar el antebrazo sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES

Mantener correctamente alineada la columna vertebral; evitar la elevación excesiva de la escápula

"DEBÉIS SENTIR..."

Brazo y antebrazo

ENTRENAMIENTO POST CARDIOVASCULAR

F01 – Relajación de Cuadríceps

1



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los cuadríceps sobre los rodillos, apoyar los codos sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar los pies contra el pilar

"DEBÉIS SENTIR..."

Los cuadríceps

F02 – Relajación de Femorales

2



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar los femorales sobre los rodillos y apoyar las manos

CONSEJOS ÚTILES

Extender las rodillas para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los femorales

F03 – Relajación de Abductor

3



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Colocar la parte lateral de los cuadríceps sobre los rodillos, una mano sobre la cadera y el otro brazo sobre el step

CONSEJOS ÚTILES

Colocar una pierna sobre la otra para aumentar la presión

"DEBÉIS SENTIR..."

Los abductores

F05 – Relajación de Gemelos

4



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO

Sentaos sobre el step, colocar los gemelos sobre los rodillos y las manos encima del step

CONSEJOS ÚTILES

Permanecer sentados para facilitar el movimiento sobre los rodillos

"DEBÉIS SENTIR..."

Los gemelos

F06 – Relajación de Cadera

5



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Sentaos sobre los rodillos, apoyar una mano encima del borde de la placa, la otra sobre la rodilla

CONSEJOS ÚTILES
Girar la pelvis ligeramente interna del glúteo

"DEBEIS SENTIR..."
La cadera y la parte

F07 – Relajación de Tibial

6



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Acostarse lateralmente sobre el step y colocar la parte lateral del gemelo sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES
Aplicar presión adicional colocando una pierna encima de la otra

"DEBEIS SENTIR..."
El gemelo lateral/ Tibial anterior

F08 – Relajación del Plantar

7



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Colocar un pie sobre el step, frente a los rodillos; rodar el otro encima de los rodillos

CONSEJOS ÚTILES
Debéis estar descalzos para evitar resbalar al aplicar presión

"DEBEIS SENTIR..."
El pie y la fascia plantar

F10- Relajación de la Espalda Baja

8



	FASE 1	FASE 2	FASE 3	
Tiempo	60	60	60	60
Descanso	0	0	0	0
Frecuencia	30	35	40	40
Amplitud	L	L	L	L
Repeticiones	1	1	1	1
Ejecución	Activa	Activa	Relajación Miofascial	Activa

PROCEDIMIENTO
Apoyar los glúteos contra la placa y la espalda baja sobre los rodillos

CONSEJOS ÚTILES
Apoyar las manos sobre el suelo para aumentar la presión

"DEBEIS SENTIR..."
La espalda baja y la parte alta del glúteo

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Color	Estructura: Negro Rodillos: Gris
Peso máximo de carga:	120 kilos
Dimensiones (Alto, ancho, largo):	80 cm x 13 cm x 22 cm
Altura sobre plataforma:	11 cm
Peso:	9 kilos

AYUDA Y MANTENIMIENTO

Para información adicional sobre el aparato o nuestros productos, visitad nuestra página web: www.tecnosport.es
llamad al 902 25 25 36 o escribid a info@tecnosport.es



Distribuidor exclusivo en España:

Tecno Sport Condition, S.L.U.

Carrer del Plàstic, 1 Polígono Les Guixeres
08915 Badalona (Barcelona)

Tel.: 932 749 780 FAX: 934 281 070

info@tecnosport.es

www.tecnosport.es

www.powerplate.com